

Kriya Yoga Nusantara

Mencintai Sebagai Sebuah Teknik Meditasi

Posted on [Juli 18, 2016](#)



(Setelah ribuan tahun, kitab kuno Vigyana Bhairava Tantra pertama kali dibabarkan untuk umum oleh OSHO. Belakangan buku ini di publish dengan judul “The Book of Secrets”. Vigyana Bhairava Tantra berisi 112 teknik yang diberikan oleh Shiva kepada Parvati. Sutra berikut ini, tentang CINTA; yang merupakan teknik pertama dari ketiga teknik untuk mendiamkan dan menenangkan pikiran yang diberikan oleh Shiva. Akan dibagikan dalam 2 bagian.)

SUTRA / AYAT :

KETIKA BERADA DALAM BELAIAN, PUTRI YANG MANIS, MASUKILAH SANG PEMBELAI SEBAGAI KEHIDUPAN YANG ABADI.

WHILE BEING CARESSED, SWEET PRINCESS, ENTER THE CARESS AS EVERLASTING LIFE.

Manusia memiliki pusat, tetapi dia tinggal di luar pusat itu – di luar pusat batinnya sendiri. Hal itu menciptakan ketegangan batin, kekacauan yang konstan, penderitaan. Engkau saat ini tidak berada di tempat dimana seharusnya engkau berada; engkau tidak berada di dalam keseimbanganmu yang terbaik. Engkau tidak seimbang, dan kehilangan keseimbangan ini, berada di luar pusatmu, adalah dasar dari semua ketegangan mental. Jika itu terlalu berlebih, engkau akan menjadi seperti orang gila. Seseorang yang gila adalah orang yang telah keluar dari diri sejatinya sepenuhnya. Orang yang tercerahkan hanya kebalikan dari orang gila itu. Dia berpusat di diri sejatinya.

Man has a center, but he lives off of it – off the center. That creates an inner tension, a constant turmoil, anguish. You are not where you should be; you are not at your right balance. You are off balance, and this being off balance, off center, is the base of all mental tensions. If it becomes too much, you go mad. A madman is one who has gone out of himself completely. The enlightened man is just the reverse of the madman. He is centered in himself.

Engkau berada di antaranya. Engkau tidak benar-benar keluar dari dirimu, dan engkau juga tidak benar-benar berada di pusatmu. Engkau hanya bergerak dalam kesenjangan di antara keduanya. Kadang-kadang engkau bergerak sangat, sangat jauh, sehingga engkau memiliki saat-saat ketika engkau menjadi gila sementara. Dalam kemarahan, dalam seks, dalam apa pun dimana engkau telah bergerak terlalu jauh dari dirimu, engkau menjadi seperti orang gila. Maka tidak ada perbedaan antara dirimu dan orang gila. Perbedaannya hanya bahwa orang gila secara permanen berada disana dan engkau hanya sementara saja disana. Engkau akan kembali lagi.

You are in between. You have not gone completely out of yourself, and you are not at your center either. You just move in the gap. Sometimes you move very, very far away, so you have moments when you are temporarily mad. In anger, in sex, in anything in which you have moved too far away from yourself, you are temporarily mad. Then there is no difference between you and the madman. The difference is only that he is permanently there and you are temporarily there. You will come back.

Ketika engkau berada dalam kemarahan itu adalah suatu bentuk kegilaan, tetapi tidak permanen. Secara kualitatif tidak ada perbedaan; secara kuantitatif ada perbedaan. Kualitasnya sama, jadi kadang-kadang engkau menyentuh kegilaan dan kadang-kadang, ketika dirimu santai, benar-benar tenang, engkau menyentuh pusatmu juga. Itu adalah saat-saat yang bahagia. Ketika itu terjadi, maka engkau menjadi seperti Buddha atau seperti Krishna, tapi hanya sementara, sesaat. Engkau tidak akan tinggal di sana. Yang terjadi adalah, disaat engkau menyadari bahwa engkau adalah kebahagiaan lalu engkau bergerak dari hal itu. Hal ini adalah saat dimana engkau menyadari kebahagiaan itu telah berakhir.

When you are in anger it is madness, but it is not permanent. Qualitatively there is no difference; quantitatively there is a difference. The quality is the same, so sometimes you touch madness and sometimes, when you are relaxed, totally at ease, you touch your center also. Those are the blissful moments. They happen. Then you are just like a Buddha or like a Krishna, but only temporarily, momentarily. You will not stay there. Really, the moment you realize that you are blissful you have moved. It is so momentary that by the time you have recognized the bliss it is finished.

Kita bergerak di antara kedua hal ini, tapi pergerakan ini berbahaya. Pergerakan ini berbahaya karena kemudian engkau tidak dapat membuat citra diri, citra diri yang tetap. Engkau tidak tahu siapa dirimu. Jika engkau terus-menerus bergerak dari kegilaan dan kembali menjadi berpusat pada diri sejati, jika gerakan ini adalah konstan, engkau tidak dapat memiliki citra yang solid dari dirimu sendiri. Engkau akan memiliki citra diri yang cair. Kemudian engkau menjadi tidak tahu siapa dirimu. Ini sangat sulit. Itulah mengapa engkau bahkan menjadi takut untuk mengharapkan saat-saat bahagia, sehingga engkau mencoba untuk menempatkan dirimu sendiri hanya di suatu tempat di antaranya.

We go on moving between these two, but this movement is dangerous. This movement is dangerous because then you cannot create a self-image, a fixed self-image. You do not know who you are. If you constantly move from madness to being centered in yourself, if this movement is constant, you cannot have a solid image of yourself. You will have a liquid image. Then you do not know who you are. It is very difficult. That is why you even become afraid if you are expecting blissful moments, so you try to fix yourself somewhere in between.

Ini adalah apa yang kita maksud dengan manusia normal: ia tidak pernah menyentuh kegilaan dalam kemarahannya dan ia tidak pernah menyentuh kebebasan total itu, maupun, ekstase (kebahagiaan tertinggi) itu. Dia tidak pernah bergerak dari gambar yang solid. Orang yang normal adalah orang yang benar-benar sudah

mati, hidup di antara dua titik ini. Itulah sebabnya semua orang yang luar biasa – seniman besar, pelukis, penyair – mereka tidak normal. Mereka sangat cair. Kadang-kadang mereka menyentuh pusat, kadang-kadang mereka menjadi gila. Mereka bergerak cepat diantara keduanya. Tentu saja, penderitaan mereka besar, ketegangan mereka jauh berat. Mereka harus hidup di antara dua dunia, terus berubah dengan sendirinya. Itulah mengapa mereka merasa bahwa mereka tidak memiliki identitas. Mereka merasa, dalam kata-kata Colin Wilson, bahwa mereka adalah orang luar. Dalam duniamu yang normal, mereka adalah orang luar.

This is what we mean by a normal human being: he never touches his madness in anger and he never touches that total freedom, that ecstasy, either. He never moves from a solid image. The normal man is really a dead man, living between these two points. That is why all those who are exceptional – great artists, painters, poets – they are not normal. They are very liquid. Sometimes they touch the center, sometimes they go mad. They move fast between these two. Of course, their anguish is great, their tension is much. They have to live between two worlds, constantly changing themselves. That is why they feel that they have no identity. They feel, in the words of Colin Wilson, that they are outsiders. In your world of normality, they are outsiders.

Ini akan sangat membantu untuk mendefinisikan empat jenis. Pertama adalah pria normal yang memiliki ketetapan, identitas yang solid, semua tahu siapa mereka – dokter, insinyur, profesor, orang suci – yang mengetahui siapa dirinya dan tidak pernah bergerak dari sana. Dia terus-menerus menempel pada identitas, pada gambaran itu.

It will be helpful to define these four types. First is the normal man who has a fixed, solid identity, who knows who he is – a doctor, an engineer, a professor, a saint – who knows who he is and never moves from there. He constantly clings to the identity, to the image.

Kedua adalah mereka yang memiliki gambaran cair – penyair, seniman, pelukis, penyanyi. Mereka tidak tahu siapa mereka. Kadang-kadang mereka menjadi normal, kadang-kadang mereka menjadi gila, kadang-kadang mereka dapat menyentuh titik ekstase seperti yang telah disentuh oleh Buddha.

Second are those who have liquid images – poets, artists, painters, singers. They do not know who they are. Sometimes they become just normal, sometimes they go mad, sometimes they touch the ecstasy that a buddha touches.

Ketiga adalah mereka yang telah menjadi gila secara permanen. Mereka telah benar-benar keluar menjauh dari diri mereka sendiri; mereka tidak pernah kembali ke rumah mereka. Mereka bahkan tidak ingat bahwa mereka memiliki rumah.

Third are those who are permanently mad. They have gone outside themselves; they never come back into their home. They do not even remember that they have a home.

Dan keempat adalah mereka yang telah mencapai rumah mereka ... Buddha, Kristus, Krishna.

And fourth are those who have reached their home... Buddha, Christ, Krishna.

Kategori keempat – mereka yang telah mencapai rumah mereka – adalah mereka yang benar-benar santai. Dalam kesadaran mereka tidak ada ketegangan, tidak ada usaha, tidak ada keinginan. Dalam satu kata, tidak ada keperluan untuk menjadi (becoming). Mereka tidak ingin menjadi apa-apa. Mereka adalah, mereka telah. Tidak

menjadi! Dan mereka nyaman dengan keberadaan mereka. Apapun mereka, mereka nyaman dengan itu. Mereka tidak ingin mengubahnya, tidak ingin pergi ke mana pun. Mereka tidak punya masa depan. Saat ini adalah keabadian bagi mereka ... tidak ada kerinduan, tidak ada keinginan. Itu tidak berarti bahwa seorang Buddha tidak akan makan atau buddha tidak akan tidur. Dia akan makan, dia akan tidur, tetapi ini bukan keinginan. Seorang buddha tidak akan memproyeksikan keinginan tersebut: dia tidak akan makan besok, dia akan makan hari ini.

This fourth category – those who have reached their home – is totally relaxed. In their consciousness there is no tension, no effort, no desire. In one word, there is no becoming. They do not want to become anything. They are, they have been. No becoming! And they are at ease with their being. Whatsoever they are, they are at ease with it. They do not want to change it, do not want to go anywhere. They have no future. This very moment is eternity for them... no longing, no desire. That does not mean that a buddha will not eat or a buddha will not sleep. He will eat, he will sleep, but these are not desires. A buddha will not project these desires: he will not eat tomorrow, he will eat today.

Ingat ini. Engkau selalu makan di hari esok, engkau selalu makan di masa depan; engkau makan di masa lalu, kemarin. Sangat jarang terjadi bahwa engkau makan di hari ini. Saat engkau sedang makan hari ini, pikiranmu akan bergerak di tempat lain. Ketika engkau akan mencoba untuk pergi tidur, engkau akan mulai makan di esok hari, atau memori masa lalu yang akan muncul.

Remember this. You go on eating in the tomorrow, you go on eating in the future; you go on eating in the past, in the yesterday. It rarely happens that you eat today. While you are eating today, your mind will be moving somewhere else. While you will be trying to go to sleep, you will start eating tomorrow, or else the memory of the past will come.

Seorang buddha akan makan pada hari ini. dia hidup pada saat ini. Dia tidak memproyeksikan hidupnya ke depan; tidak ada masa depan baginya. Setiap kali masa depan datang, ia datang sebagai saat ini. Itu selalu hari ini, itu selalu sekarang. Jadi seorang Buddha makan, tapi dia tidak pernah makan di pikiran – ingat ini. Tidak ada otak yang makan. Sementara engkau makan di pikiranmu. Hal ini tidak masuk akal karena pikiran tidak dimaksudkan untuk makan. Semua pusat tubuhmu menjadi bingung; Seluruh pengaturan tubuh-pikiranmu tercampur, dan itu adalah kegilaan.

A buddha eats today. This very moment he lives. He does not project his life into the future; there is no future for him. Whenever future comes, it comes as the present. It is always today, it is always now. So a buddha eats, but he never eats in the mind – remember this. There is no cerebral eating. You go on eating in the mind. It is absurd because the mind is not meant for eating. All your centers are confused; your entire body-mind arrangement is mixed up, it is mad.

Seorang buddha makan, tetapi dia tidak pernah berpikir tentang makan. Dan itu berlaku untuk semuanya. Jadi buddha adalah sebagai orang biasa sebagaimana dirimu ketika ia makan. Jangan berpikir bahwa seorang Buddha tidak akan makan, atau ketika matahari panas di sana ia tidak akan berkeringat, atau ketika angin dingin datang dia tidak akan merasa dingin. Dia akan merasakannya, tapi dia akan selalu berada di masa sekarang, tidak pernah di masa depan. Tidak ada keinginan menjadi. Jika tidak ada menjadi maka tidak ada ketegangan. Coba pahami ini dengan sangat jelas. Jika tidak ada keinginan untuk menjadi, bagaimana bisa ada ketegangan? Ketegangan berarti engkau ingin menjadi sesuatu yang lain yang bukan dirimu.

A buddha eats, but he never thinks of eating. And that applies to everything. So a buddha is as ordinary as you while he is eating. Do not think that a buddha is not going to eat, or that when the hot sun is there he is not going to perspire, or when cold winds come he will not feel cold. He will feel it, but he will feel always in the present, never in the future. There is no becoming. If there is no becoming there is no tension. Understand this very clearly. If there is no becoming, how can there be any tension? Tension means you want to be something else which you are not.

Engkau A dan engkau ingin menjadi B; engkau miskin dan engkau ingin menjadi orang kaya; engkau jelek dan engkau ingin menjadi cantik; atau engkau bodoh dan engkau ingin menjadi orang bijak. Apapun keinginan itu, apapun keinginan, bentuknya selalu ini: A ingin menjadi B. Apapun engkau, engkau tidak puas dengan hal itu. Untuk kepuasan sesuatu yang lain yang dibutuhkan – itu adalah struktur konstan pikiran yang menginginkan. Ketika engkau mendapatkannya, pikiran akan mengatakan lagi bahwa “Ini tidak cukup, sesuatu yang lain yang dibutuhkan.”

You are A and you want to be B; you are poor and you want to be a rich man; you are ugly and you want to be beautiful; or you are stupid and you want to be a wise man. Whatsoever the wanting, whatsoever the desire, the form is always this: A wants to become B. Whatsoever you are, you are not content with it. For contentment something else is needed – that is the constant structure of a mind that is desiring. When you get it, again the mind will say that “This is not enough, something else is needed.”

Pikiran selalu bergerak terus. Apapun yang engkau dapatkan menjadi sia-sia. Saat engkau mendapatkannya, itu menjadi tidak berguna. Ini adalah keinginan. Buddha telah menyebutnya Trishna: ini adalah menjadi.

The mind always moves on and on. Whatsoever you get becomes useless. The moment you get it, it is useless. This is desire. Buddha has called it TRISHNA: this is becoming.

Engkau berpindah dari satu kehidupan ke kehidupan lain, dari satu dunia ke dunia lain, dan ini berlangsung terus. Hal ini tidak akan ada habisnya. Tidak ada akhir untuk itu, tidak ada akhir untuk keinginan, untuk menginginkan. Tapi jika tidak ada keinginan menjadi, jika engkau menerima benar-benar apapun dirimu – jelek atau cantik, bijaksana atau bodoh, kaya atau miskin – apapun dirimu, jika engkau menerimanya dalam totalitasnya, keinginan menjadi itu akan berhenti. Maka tidak ada ketegangan; maka ketegangan tidak dapat eksis. Maka tidak ada penderitaan. engkau menjadi tenang, engkau tidak khawatir. Pikiran tidak-menjadi ini adalah pikiran yang berpusat pada diri sejati.

You move from one life to another, from one world to another, and this goes on. It can continue ad infinitum. There is no end to it, there is no end to desire, desiring. But if there is no becoming, if you accept totally whatsoever you are – ugly or beautiful, wise or stupid, rich or poor – whatsoever you are, if you accept it in its totality, becoming ceases. Then there is no tension; then the tension cannot exist. Then there is no anguish. You are at ease, you are not worried. This non-becoming mind is a mind that is centered in the self.

Pada kutub yang berlawanan adalah orang sudah gila. Dia tidak memiliki keadaan yang tetap, ia hanya ingin menjadi. Dia telah melupakan siapa dirinya sesungguhnya. Si A telah melupakan dirinya sepenuhnya dan ia mencoba untuk menjadi B. Dia tidak lagi tahu siapa dirinya; ia hanya tahu tujuan keinginannya. Dia tidak hidup di sini dan sekarang, dia hidup di tempat lain. Itulah sebabnya dia terlihat gila bagi kita, gila, karena engkau hidup di dunia ini dan dia tinggal dalam dunia mimpi-mimpinya. Dia bukan bagian dari duniamu, ia hidup di

tempat lain. Dia telah benar-benar lupa realitas di sini dan sekarang. Dan dengan dirinya sendiri ia telah melupakan dunia di sekelilingnya, yang nyata. Dia tinggal di sebuah dunia yang tidak nyata – untuk dia, itulah satu-satunya realitas.

On quite the opposite pole is the madman. He has no being, he is only a becoming. He has forgotten what he is. The A is forgotten completely and he is trying to be B. He no longer knows who he is; he only knows his desired goal. He doesn't live here and now, he lives somewhere else. That is why he looks crazy to us, mad, because you live in this world and he lives in the world of his dreams. He is not part of your world, he is living somewhere else. He has completely forgotten his reality here and now. And with himself he has forgotten the world around him, which is real. He lives in an unreal world – for him, that is the only reality.

Seorang buddha hidup saat ini di dalam diri dan orang yang gila adalah justru sebaliknya. Dia tidak pernah tinggal di sini dan sekarang, dalam diri, tetapi selalu dalam kebutuhan menjadi – suatu tempat di cakrawala. Ini adalah dua kutub yang berlawanan.

A buddha lives this very moment in the being and the madman is just the opposite. He never lives in the here and now, in the being, but always in the becoming – somewhere on the horizon. These are the two polar opposites.

Jadi ingat, orang gila tidak bertentangan dengan dirimu, ia menentang buddha. Dan ingat juga, buddha tidak bertentangan dengan dirimu, ia menentang orang gila. Engkau berada di antaranya. engkau memiliki keduanya, campuran; engkau memiliki kegilaan, namun engkau memiliki saat-saat pencerahan, tetapi keduanya bercampur.

So remember, the madman is not against you, he is against the buddha. And remember also, the buddha is not against you, he is against the madman. You are in between. You are both, mixed; you have madnesses, you have moments of enlightenment, but both are mixed.

Kadang-kadang kilasan tentang pusat terjadi secara tiba-tiba, ketika engkau rileks. Ada saat-saat ketika engkau santai. Engkau sedang jatuh cinta: untuk beberapa saat, untuk satu moment, kekasihmu, yang tecinta berada bersama denganmu. Ini telah menjadi keinginan yang lama, upaya yang panjang, dan pada akhirnya sang kekasih berada bersama denganmu. Untuk sesaat pikiran berhenti berfungsi. Telah ada upaya panjang untuk dapat bersama dengan sang kekasih. Pikiran telah mendambakan dan mendambakan dan mendambakan, dan pikiran selalu berpikir, berpikir tentang sang kekasih. Sekarang sang kekasih ada di hadapanmu dan tiba-tiba pikiran tidak bisa berpikir. Proses yang lama tidak dapat dilanjutkan. Engkau telah mengharapkan kehadiran sang kekasih; sekarang kekasihmu ada disini, sehingga pikiran hanya akan berhenti.

Sometimes a glimpse into the center suddenly happens, if you are relaxed. There are moments when you are relaxed. You are in love: for a few moments, for a single moment, your lover, your beloved is with you. It has been a long desire, a long effort, and at last your beloved is with you. For a moment the mind goes off. There has been a long effort to be with the beloved. The mind has been hankering and hankering and hankering, and the mind has always been thinking, thinking about the beloved. Now the beloved is there and suddenly the mind cannot think. The old process cannot be continued. You were asking for the beloved; now the beloved is there, so the mind simply stops.

Pada saat itu ketika sang kekasih ada, tidak ada keinginan. Engkau menjadi santai; tiba-tiba engkau dilemparkan kembali kepada dirimu sendiri. Kecuali kekasih dapat melemparkan dirimu kepada diri sejatimu sendiri itu bukan cinta. Kecuali engkau dapat menjadi dirimu yang sejati di hadapan sang kekasih, itu bukan cinta. Kecuali pikiran benar-benar berhenti berfungsi di hadapan yang terkasih, itu bukan cinta.

In that moment when the beloved is there, there is no desire. You are relaxed; suddenly you are thrown back to yourself. Unless a lover can throw you to yourself it is not love. Unless you become yourself in the presence of the beloved, it is not love. Unless mind completely ceases to function in the presence of the lover or the beloved, it is not love.

Kadang-kadang terjadi bahwa pikiran berhenti dan sesaat dimana tidak ada keinginan. Cinta adalah tanpa keinginan. Cobalah untuk memahami hal ini: engkau mungkin menginginkan cinta, tapi cinta adalah tanpa keinginan. Ketika cinta terjadi tidak ada keinginan; pikiran tenang, santai. Tidak ada lagi keinginan menjadi, atau tempat untuk pergi.

Sometimes it happens that mind ceases and for a moment there is no desire. Love is desireless. Try to understand this: you may desire love, but love is desireless. When love happens there is no desire; mind is quiet, calm, relaxed. No more becoming, nowhere to go.

Namun ini hanya terjadi selama beberapa saat, jika itu dapat terjadi. Jika engkau telah benar-benar mencintai seseorang, maka itu akan terjadi selama beberapa saat. Ini adalah sebuah shock. Pikiran tidak dapat bekerja karena seluruh fungsinya telah menjadi tidak berguna, tidak masuk akal. Seseorang yang engkau rindukan kini berada di hadapanmu, dan pikiran tidak bisa memikirkan apa yang harus dilakukan sekarang.

But this happens only for a few moments, if it happens at all. If you have really loved someone, then it will happen for a few moments. It is a shock. The mind cannot work because its whole function has become useless, absurd. The one for whom you were longing is there, and the mind cannot think what to do now.

Untuk beberapa saat seluruh mekanisme berhenti. Engkau menjadi santai di dalam dirimu. Engkau telah menyentuh keberadaanmu, pusatmu, dan engkau merasa berada di sumber kesejahteraanmu (well being). Kebahagiaan mengisi dirimu, wewangian mengelilingimu. Tiba-tiba engkau bukan orang yang sama lagi.

For a few moments the whole mechanism stops. You are relaxed in yourself. You have touched your being, your center, and you feel you are at the source of well-being. A bliss fills you, a fragrance surrounds you. Suddenly you are not the same man you were.

Itu sebabnya cinta dapat men-tranformasi-kan begitu banyak. Jika engkau sedang jatuh cinta engkau tidak dapat menyembunyikannya. Itu tidak mungkin! Jika engkau sedang jatuh cinta, itu akan terlihat. Matamu, wajahmu, cara berjalanmu, cara dudukmu, semuanya akan menunjukkan hal itu, karena engkau bukan orang yang sama lagi. Pikiran yang selalu menginginkan kini tidak ada lagi. Engkau menjadi seperti buddha hanya untuk beberapa saat. Hal ini tidak dapat dilanjutkan lebih lama karena hanya berupa shock. Segera pikiran akan mencoba untuk menemukan beberapa cara dan alasan untuk berpikir lagi.

That is why love transforms so much. If you are in love you cannot hide it. That is impossible! If you are in love, it will show. Your eyes, your face, the way you walk, the way you sit, everything will show it, because you are not

the same man. The desiring mind is not there. You are like a buddha just for a few moments. This cannot be continued for long because it is just a shock. Immediately the mind will try to find some ways and excuses to think again.

Misalnya, pikiran mungkin mulai berpikir bahwa engkau telah mencapai tujuanmu, engkau telah mencapai cintamu, jadi sekarang apa? Apa yang akan engkau lakukan? Kemudian proyeksi dimulai, argumen dimulai. Engkau mulai berpikir, “Hari ini aku telah mencapai kekasihku, tapi apakah esok hari juga akan menjadi sama juga?” Pikiran telah mulai bekerja. Dan ketika pikiranmu mulai bekerja engkau telah bergerak lagi untuk menjadi.

For example, the mind may start thinking you have attained your goal, you have attained your love, so now what? What are you going to do? Then the prophesying starts, the arguments start. You begin thinking, “Today I have reached my beloved, but will it be the same tomorrow also?” The mind has started working. And the moment mind is working you have moved again into becoming.

Kadang-kadang bahkan tanpa cinta, hanya melalui kelelahan, seseorang dapat berhenti menginginkan. Kemudian ia dapat dilemparkan ke dirinya sendiri. Bila engkau tidak jauh dari dirimu sendiri engkau terikat untuk menjadi dirimu sendiri, tidak peduli apa yang mungkin menjadi penyebabnya. Ketika seseorang merasa sangat lelah sekali, ketika seseorang bahkan tidak merasa ingin berpikir atau memiliki keinginan, ketika seseorang merasa sangat frustrasi, tanpa harapan apapun, lalu tiba-tiba ia merasa berada di rumah. Sekarang dia tidak bisa pergi ke mana pun. Semua pintu ditutup; harapan telah menghilang – dan dengan itu keinginan menjadi pun menghilang.

Sometimes even without love, just through fatigue, tiredness, one stops desiring. Then too one is thrown to oneself. When you are not away from yourself you are bound to be at your self, no matter what may be the cause of it. When one is tired totally, fatigued, when one does not even feel like thinking or desiring, when one is frustrated completely, without any hope, then suddenly one feels at home. Now he cannot go anywhere. All the doors are closed; hope has disappeared – and with it desire, with it becoming.

Ini tidak akan lama karena pikiranmu memiliki mekanisme. Ia dapat pergi untuk beberapa saat, tapi tiba-tiba itu akan menjadi hidup lagi karena engkau tidak dapat eksis tanpa harapan, engkau harus menemukan beberapa harapan. Engkau tidak dapat hidup tanpa keinginan. Karena engkau tidak tahu bagaimana untuk dapat eksis tanpa keinginan, engkau akan harus membuat beberapa keinginan.

It will not be for long because your mind has a mechanism. It can go off for a few moments, but suddenly it will come alive again because you cannot exist hopelessly, you will have to find some hope. You cannot exist without desire. Because you do not know how to exist without desire, you will have to create some desire.

Dalam setiap situasi di mana hal itu terjadi, tiba-tiba pikiran berhenti berfungsi, engkau berada di pusatmu. Pada hari libur, di hutan atau di pegunungan, atau di pantai: tiba-tiba pikiran rutinmu tidak akan bekerja. Kantor tidak ada, istri tidak ada, atau suami tidak ada. Tiba-tiba ada situasi yang sangat baru, dan pikiran akan membutuhkan beberapa saat untuk berfungsi di dalamnya, untuk disesuaikan dengan itu. Pikiran terasa disesuaikan. Situasi ini sangat baru bagimu untuk bersantai, dan engkau berada di pusatmu.

In any situation where it happens that suddenly the mind ceases functioning, you are at your center. You are on

a holiday, in a forest or at a hill station, or on a beach: suddenly your routine mind will not work. The office is not there, the wife is not there, or the husband is not there. Suddenly there is a very new situation, and the mind will need some time to function in it, to be adjusted to it. The mind feels unadjusted. The situation is so new that you relax, and you are at your center.

Dalam saat-saat ini engkau menjadi seorang Buddha, tetapi ini hanya sesaat. Kemudian mereka akan menghantuimu, dan kemudian engkau ingin mereproduksi mereka lagi dan lagi dan mengulangi mereka. Tapi ingat, mereka terjadi secara spontan, sehingga engkau tidak dapat mengulanginya. Dan semakin engkau mencoba untuk mengulangi mereka, semakin tidak mungkin bagi mereka untuk datang kembali kepadamu.

In these moments you become a buddha, but these will only be moments. Then they will haunt you, and then you would like to reproduce them again and again and repeat them. But remember, they happened spontaneously, so you cannot repeat them. And the more you try to repeat them, the more it will be impossible for them to come to you.

Ini terjadi kepada semua orang. Engkau mencintai seseorang, dan pada pertemuan pertama pikiranmu berhenti untuk beberapa saat. Maka engkau menikah. Mengapa engkau menikah? Untuk mengulang saat-saat indah itu lagi dan lagi. Tapi ketika hal itu terjadi engkau belum menikah, dan mereka tidak dapat terjadi dalam pernikahan karena seluruh situasinya berbeda. Ketika dua orang bertemu untuk pertama kalinya, seluruh situasinya baru. Pikiran mereka tidak bisa berfungsi di dalamnya. Mereka begitu kewalahan oleh itu – begitu penuh dengan pengalaman baru, dengan kehidupan baru, bunga-bunga baru! Kemudian pikiran mulai berfungsi dan mereka berpikir. “Ini adalah saat-saat yang indah! Aku ingin selalu mengulanginya setiap hari, jadi aku harus menikah. “

That is happening to everyone. You loved someone, and in the first meeting your mind ceased for a few moments. Then you got married. Why did you get married? To repeat those beautiful moments again and again. But when they happened you were not married, and they cannot happen in marriage because the whole situation is different. When two people meet for the first time, the whole situation is new. Their minds cannot function in it. They are so overwhelmed by it – so filled by the new experience, by the new life, the new flowering! Then the mind starts functioning and they think. “This is such a beautiful moment! I want to go on repeating it every day, so I should get married.”

Pikiran akan menghancurkan segalanya. Pernikahan berarti pikiran. Cinta adalah spontan; pernikahan adalah menghitung. Menikah adalah hal matematika. Kemudian engkau menunggu saat-saat itu, tetapi mereka tidak akan pernah datang lagi. Itulah sebabnya setiap pria dan wanita yang sudah menikah mereka frustrasi – karena mereka sedang menunggu untuk hal-hal tertentu yang terjadi di masa lalu. Mengapa mereka tidak terjadi lagi? Mereka tidak bisa terjadi karena engkau telah kehilangan seluruh situasinya. Sekarang engkau tidak baru; sekarang tidak ada lagi spontanitas; sekarang cinta adalah rutinitas. Sekarang semuanya diharapkan dan dituntut. Sekarang cinta telah menjadi kewajiban, bukan kesenangan. Itu menyenangkan di awal; sekarang itu adalah tugas. Dan tugas tidak bisa memberikan kebahagiaan yang sama yang seperti yang dapat diberikan oleh kesenangan. Itu tidak mungkin! Pikiranmu yang telah menciptakan semuanya. Sekarang engkau terus mengharap, dan semakin engkau mengharap maka semakin kurang kemungkinan akan terjadinya hal itu.

Mind will destroy everything. Marriage means mind. Love is spontaneous; marriage is calculating. Getting

married is a mathematical thing. Then you wait for those moments, but they will never come again. That is why every married man and woman is frustrated – because they are waiting for certain things that happened in the past. Why are they not happening again? They cannot happen because you are missing the whole situation. Now you are not new; now there is no spontaneity; now love is a routine. Now everything is expected and demanded. Now love has become a duty, not a fun. It was fun in the beginning; now it is a duty. And duty cannot give you the same bliss that fun can give. It is impossible! Your mind has created the whole thing. Now you go on expecting, and the more you expect the less is the possibility of its happening.

Hal ini terjadi di mana-mana, tidak hanya dalam pernikahan. Engkau pergi ke seorang master dan mendapatkan pengalaman baru. Kehadirannya, kata-katanya, cara hidupnya yang baru. Tiba-tiba pikiranmu berhenti berfungsi. Kemudian engkau berpikir, “Ini adalah seseorang untukku, jadi aku harus datang kepadanya setiap hari.” Maka engkau menikah dengannya. Hari demi hari engkau menjadi frustrasi karena engkau telah membuat tugas, rutinitas. Sekarang pengalaman-pengalaman yang sama tidak akan datang. Kemudian engkau berpikir orang ini telah menipumu atau entah bagaimana bahwa engkau telah tertipu. Kemudian engkau berpikir, “Pengalaman pertama adalah halusinasi. Mungkin aku telah dihipnotis atau sesuatu. Itu tidak nyata.”

This happens everywhere, not only in marriage. You go to a master and the experience is new. His presence, his words, his way of life are new. Suddenly your mind stops functioning. Then you think, “This is the man for me, so I must go every day.” Then you get married to him. By and by frustration sets in because you have made it a duty, a routine. Now those same experiences will not be coming. Then you think this man has deceived you or that you were fooled somehow. Then you think, “The first experience was hallucinatory. I must have been hypnotized or something. It was not real.”

Itu nyata. Pikiran rutinmu yang membuatnya tidak nyata. Dan kemudian pikiran mencoba untuk memiliki harapan, tetapi pertama kali saat hal itu terjadi engkau sedang tidak mengharapkan. Engkau telah datang dengan tanpa harapan, engkau hanya terbuka untuk menerima apapun yang terjadi.

It was real. Your routine mind makes it unreal. And then the mind tries to expect, but the first time it happened you were not expecting. You had come without any expectations, you were just open to receive whatsoever was happening.

Kini engkau datang setiap hari dengan harapan, dengan pikiran yang tertutup. Itu tidak dapat terjadi. Itu selalu terjadi dalam pikiran yang terbuka; itu selalu terjadi dalam situasi yang baru. Itu tidak berarti bahwa engkau harus mengubah situasimu sehari-hari, itu hanya berarti: jangan biarkan pikiranmu untuk membuat pola. Kemudian istrimu akan baru setiap hari, suamimu akan baru setiap hari. Tapi jangan biarkan pikiran untuk membuat pola akan harapan; jangan biarkan pikiran untuk bergerak di masa depan. Kemudian master-mu akan baru setiap hari, temanmu akan baru setiap hari. Dan segala sesuatu adalah baru di dunia kecuali pikiran. Pikiran adalah satu-satunya hal yang sudah tua. Itu selalu tua.

Now you come every day with expectations, with a closed mind. It cannot happen. It always happens in an open mind; it always happens in a new situation. That doesn't mean that you have to change your situation daily, it only means: do not allow your mind to create a pattern. Then your wife will be new every day, your husband will be new every day. But do not allow the mind to create a pattern of expectations; do not allow the mind to move in the future. Then your master will be every day new, your friend will be every day new. And everything is new in the world except the mind. Mind is the only thing which is old. It is always old.

Matahari yang terbit selalu baru setiap hari. Ia bukan matahari yang tua. Bulan selalu baru; hari, malam, bunga-bunga, pohon-pohon ... semuanya baru kecuali pikiranmu. Pikiranmu selalu tua – ingat, selalu – karena pikiran membutuhkan masa lalu, akumulasi pengalaman, pengalaman yang diproyeksikan. Pikiran membutuhkan masa lalu dan kehidupan membutuhkan saat ini. Hidup selalu penuh kebahagiaan – pikiran tidak pernah. Setiap kali engkau membiarkan pikiranmu untuk muncul, penderitaan dimulai.

The sun is rising anew every day. It is not the old sun. The moon is new; the day, the night, the flowers, the trees... everything is new except your mind. Your mind is always old – remember, always – because mind needs the past, the accumulated experience, the projected experience. Mind needs the past and life needs the present. Life is always blissful – mind never is. Whenever you allow your mind to come in, misery sets in.

Saat-saat spontan ini tidak akan terulang lagi, jadi apa yang harus dilakukan? Bagaimana dapat berada dalam keadaan santai terus menerus? Ketiga sutra ini adalah untuk ini. Ini adalah tiga teknik untuk menenangkan pikiran, teknik untuk mengendurkan saraf.

These spontaneous moments will not be repeated again, so what to do? How to be in a relaxed state continuously? These three sutras are for this. These are three techniques concerning the feeling of ease, techniques to relax the nerves.

Bagaimana untuk tetap menjadi diri kita yang sejati? Bagaimana untuk tidak bergerak ke menjadi? Ini sangat sulit, sulit, tapi teknik ini dapat membantu. Teknik ini akan melemparkanmu kepada diri sejatimu sendiri.

How to remain in the being? How not to move into the becoming? It is difficult, arduous, but these techniques can help. These techniques will throw you upon yourself.

Teknik pertama: KETIKA BERADA DALAM BELAIAN, PUTRI YANG MANIS, MASUKILAH SANG PEMBELAI SEBAGAI KEHIDUPAN YANG ABADI. Shiva memulai dengan cinta. Teknik pertama adalah tentang cinta, karena cinta adalah hal yang terdekat dalam pengalamanmu di mana engkau dapat santai. Jika engkau tidak dapat mencintai, tidak mungkin bagimu untuk bersantai. Jika engkau dapat bersantai, hidupmu akan menjadi hidup yang penuh cinta.

The first technique: WHILE BEING CARESSED, SWEET PRINCESS, ENTER THE CARESSING AS EVERLASTING LIFE. Shiva starts with love. The first technique is concerned with love, because love is the nearest thing in your experience in which you are relaxed. If you cannot love, it is impossible for you to relax. If you can relax, your life will become a loving life.

Seorang pria yang tegang tidak dapat mencintai. Mengapa? Seorang pria yang penuh ketegangan selalu hidup dengan tujuan. Dia bisa mendapatkan uang, tetapi ia tidak bisa mencintai karena cinta tidak memiliki tujuan. Cinta bukan komoditas. Engkau tidak dapat mengakumulasi; engkau tidak dapat membuat saldo bank untuk itu; engkau tidak dapat memperkuat egomu dalam cinta. Sungguh, cinta adalah tindakan yang paling tidak masuk akal, tanpa makna di luar itu, tidak ada tujuan di luar itu. Cinta ada di dalam dirinya sendiri, tidak untuk hal lain.

A tense man cannot love. Why? A tense man always lives with purposes. He can earn money, but he cannot love because love is purposeless. Love is not a commodity. You cannot accumulate it; you cannot make a bank

balance of it; you cannot strengthen your ego out of it. Really, love is the most absurd act, with no meaning beyond it, no purpose beyond it. It exists in itself, not for anything else.

Engkau mendapatkan uang UNTUK sesuatu – itu adalah sarana. Engkau membangun rumah bagi seseorang untuk hidup disitu, itu adalah sarana. Cinta bukan sarana. Mengapa engkau mencintai? Untuk apa engkau mencintai? Cinta adalah tujuan itu sendiri. Itulah sebabnya pikiran yang kalkulatif, logis, pikiran yang berpikir dalam hal tujuan, tidak dapat mencintai. Dan pikiran yang selalu berpikir dalam hal tujuan akan selalu tegang, karena tujuan hanya dapat dipenuhi di masa depan, tidak pernah berada di sini dan saat ini.

You earn money FOR something – it is a means. You build a house for someone to live in – it is a means. Love is not a means. Why do you love? For what do you love? Love is the end in itself. That is why a mind that is calculative, logical, a mind that thinks in terms of purpose, cannot love. And the mind that always thinks in terms of purpose will be tense, because purpose can only be fulfilled in the future, never here and now.

Engkau sedang membangun rumah – engkau tidak dapat hidup di dalamnya sekarang, engkau akan harus membangunnya terlebih dahulu. Engkau dapat hidup di dalamnya di masa depan, tidak sekarang. Engkau mendapatkan uang – saldo bank dinikmati di masa depan, tidak sekarang. Berarti engkau akan harus menggunakan sekarang, dan akan berakhir di masa depan.

You are building a house – you cannot live in it just now, you will have to build it first. You can live in it in the future, not now. You earn money – the bank balance will be created in the future, not now. Means you will have to use now, and ends will come in the future.

Cinta selalu disini; tidak ada masa depan untuk itu. Itulah mengapa cinta begitu dekat dengan meditasi. Itulah mengapa kematian juga sangat dekat dengan meditasi – karena kematian juga selalu disini dan sekarang, tidak pernah bisa terjadi di masa depan. Dapatkah engkau mati di masa depan? engkau hanya hanya dapat mati di masa kini. Tidak ada yang pernah mati di masa depan. Bagaimana engkau dapat mati di masa depan? Atau bagaimana engkau dapat mati di masa lalu? Masa lalu telah berlalu, itu tidak lebih, sehingga engkau tidak dapat mati di dalamnya. Masa depan belum datang, jadi bagaimana engkau dapat mati di dalamnya?

Love is always here; there is no future to it. That is why love is so near to meditation. That is why death is also so near to meditation – because death is also always here and now, it can never happen in the future. Can you die in the future? You can die only in the present. No one has ever died in the future. How can you die in the future? Or how can you die in the past? The past has gone, it is no more, so you cannot die in it. The future has not yet come, so how can you die in it?

Kematian selalu terjadi di masa sekarang. Kematian, cinta, meditasi – mereka semua terjadi pada saat ini. Jadi jika engkau takut terhadap kematian, engkau tidak bisa mencintai. Jika engkau takut mencintai, engkau tidak bisa bermeditasi. Jika engkau takut meditasi, hidupmu akan sia-sia. Tidak berguna bukan dalam arti tujuan apa pun, tapi tidak berguna dalam arti bahwa engkau tidak akan dapat merasakan kebahagiaan di dalamnya. Hidupmu akan menjadi sia-sia.

Death always occurs in the present. Death, love, meditation – they all occur in the present. So if you are afraid of death, you cannot love. If you are afraid of love, you cannot meditate. If you are afraid of meditation, your life will be useless. Useless not in the sense of any purpose, but useless in the sense that you will never be able to

feel any bliss in it. It will be futile.

Ini mungkin tampak aneh untuk menghubungkan ketiga hal ini: cinta, meditasi, kematian. Tapi tidak begitu! Mereka adalah pengalaman yang serupa. Jadi jika engkau dapat masuk ke dalam salah satunya, engkau dapat masuk ke dalam dua yang lainnya.

It may seem strange to connect these three: love, meditation, death. It is not! They are similar experiences. So if you can enter in one, you can enter in the remaining two.

Shiva memulai dengan cinta. Dia mengatakan, **KETIKA BERADA DALAM BELAIAN, PUTRI YANG MANIS, MASUKILAH SANG PEMBELAI SEBAGAI KEHIDUPAN YANG ABADI**. Apa artinya? Banyak hal! Satu: saat engkau sedang dalam cinta masa lalu telah berhenti, masa depan tidak ada. Engkau bergerak dalam dimensi masa kini. Engkau bergerak di **SEKARANG**. Apakah engkau pernah mencintai seseorang? Jika engkau pernah mencintai, maka engkau tahu bahwa pikiran sudah tidak ada lagi.

Shiva starts with love. He says, **WHILE BEING CARESSED, SWEET PRINCESS, ENTER THE CARESSING AS EVERLASTING LIFE**. What does it mean? Many things! One: while you are being loved the past has ceased, the future is not. You move in the dimension of the present. You move in **THE NOW**. Have you ever loved someone? If you have ever loved, then you know that the mind is no longer there.

Itulah sebabnya mereka yang disebut orang bijak mengatakan bahwa pecinta itu buta, tanpa pikiran, gila. Pada dasarnya apa yang mereka katakan adalah benar. Pecinta **ADALAH** buta karena mereka tidak memiliki mata untuk masa depan, untuk menghitung apa yang akan mereka lakukan. Mereka buta; mereka tidak dapat melihat masa lalu. Apa yang terjadi dengan para pecinta? Mereka hanya bergerak disini dan sekarang tanpa pertimbangan masa lalu atau masa depan, tanpa pertimbangan konsekuensi. Itulah sebabnya mereka disebut buta. Mereka! Mereka buta bagi mereka yang berhitung, dan mereka melihat bagi mereka yang tidak berhitung. Mereka yang tidak berhitung akan melihat cinta sebagai hal yang nyata, visi yang nyata.

That is why the so-called wise men say that lovers are blind, mindless, mad. In essence what they say is right. Lovers **ARE** blind because they have no eyes for the future, to calculate what they are going to do. They are blind; they cannot see the past. What has happened to lovers? They just move here and now without any consideration of past or future, without any consideration of consequences. That is why they are called blind. They are! They are blind for those who are calculating, and they are seers for those who are not calculating. Those who are not calculating will see love as the real eye, the real vision.

Jadi hal yang pertama: di saat mencintai, masa lalu dan masa depan tidak ada lagi. Kemudian, satu titik penting harus dipahami. Ketika tidak ada masa lalu dan masa depan, dapatkah engkau katakan ini adalah saat ini? Ini adalah hanya yang hadir di antara dua – antara masa lalu dan masa depan. Hal ini relatif. Jika tidak ada masa lalu dan masa depan, apa artinya menyebut saat ini sekarang? Hal ini menjadi tidak berarti. Itulah sebabnya Shiva tidak menggunakan kata 'saat ini'. Dia mengatakan, kehidupan abadi. Itu berarti keabadian ... masuk ke keabadian.

So the first thing: in the moment of love, past and future are no more. Then, one delicate point is to be understood. When there is no past and no future, can you call this moment the present? It is the present only between the two – between the past and the future. It is relative. If there is no past and no future, what does it

mean to call it the present? It is meaningless. That is why Shiva doesn't use the word 'present'. He says, EVERLASTING LIFE. He means eternity... enter eternity.

Kita membagi waktu menjadi tiga bagian – masa lalu, saat ini, masa depan. Pembagian itu palsu, benar-benar palsu. Waktu yang benar hanya masa lalu dan masa depan. Saat ini bukan bagian dari waktu. Ini adalah bagian dari keabadian. Yang telah berlalu adalah waktu; yang akan datang adalah waktu. Saat ini, adalah bukan waktu karena itu tidak pernah berlalu – itu selalu di sini. Saat ini adalah selalu di sini. Hal ini SELALU di sini! Saat ini adalah keabadian.

We divide time into three parts – past, present, future. That division is false, absolutely false. Time is really past and future. The present is not part of time. The present is part of eternity. That which has passed is time; that which is to come is time. That which is, is not time because it never passes – it is always here. The now is always here. It is ALWAYS here! This now is eternal.

Jika engkau bergerak dari masa lalu, engkau tidak pernah bergerak ke masa kini. Dari masa lalu selalu bergerak ke masa depan; tidak akan menuju saat ini. Dari masa lalu engkau selalu bergerak ke masa depan. Dari saat sekarang engkau tidak pernah bisa bergerak ke masa depan. Dari saat ini engkau akan masuk lebih dalam dan lebih dalam, ke dalam kehadiran saat ini. Ini adalah kehidupan yang abadi.

If you move from the past, you never move into the present. From the past you always move into the future; there comes no moment which is present. From the past you always move into the future. From the present you can never move into the future. From the present you go deeper and deeper, into more present and more present. This is everlasting life.

Kita dapat mengatakan dengan cara ini: dari masa lalu ke masa depan adalah waktu. Dalam waktu engkau bergerak pada garis lurus. Atau kita dapat menyebutnya horisontal. Pada saat engkau berada di saat ini terjadi perubahan dimensi: Engkau bergerak secara vertikal – atas atau bawah, ke arah ketinggian atau ke arah kedalaman. Tapi kemudian engkau tidak pernah bergerak secara horizontal. Seorang Buddha, Shiva, hidup dalam keabadian, tidak dalam waktu.

We may say it in this way: from past to future is time. Time means you move on a plane, on a straight line. Or we may call it horizontal. The moment you are in the present the dimension changes: you move vertically – up or down, toward the height or toward the depth. But then you never move horizontally. A Buddha, a Shiva, live in eternity, not in time.

Ada yang bertanya kepada Yesus, “Apa yang akan terjadi di kerajaan Tuhan-mu?” Orang yang bertanya tersebut tidak bertanya tentang waktu. Dia bertanya tentang apa yang akan terjadi pada keinginannya, tentang bagaimana mereka akan terpenuhi. Dia bertanya apakah akan ada kehidupan abadi atau apakah akan ada kematian; apakah akan ada penderitaan, apakah akan ada orang-orang inferior dan superior. “Apa yang akan terjadi di dalam kerajaan Tuhan-Mu?” Dia bertanya tentang hal-hal duniawi ini ketika ia bertanya, Dan Yesus menjawab – jawabannya adalah seperti jawaban dari seorang biarawan Zen – “Tidak akan ada lagi waktu”

Jesus was asked, “What will happen in your kingdom of God?” The man who asked him was not asking about time. He was asking about what is going to happen to his desires, about how they will be fulfilled. He was asking whether there will be life everlasting or whether there will be death; whether there be any misery, whether there

will be inferior and superior men. He was asking things of this world when he asked, "What is going to happen in your kingdom of God?" And Jesus replied – the reply is like that of a Zen monk – "There shall be time no longer."

Pria yang menjawab dengan cara ini mungkin tidak mengerti sama sekali: "Tidak akan ada lagi waktu." Hanya satu jawaban ini yang dikatakan Yesus – "Tidak akan ada lagi waktu," karena waktu adalah horizontal dan Kerajaan Tuhan adalah vertikal ... itu adalah kekal. Itu selalu di sini! Engkau hanya perlu menjauh dari waktu untuk masuk ke dalamnya.

The man who was replied to in this way may not have understood at all: "There shall be time no longer." Only this one thing Jesus said – "There shall be time no longer," because time is horizontal and the kingdom of God is vertical... it is eternal. It is always here! You have only to move away from time to enter into it.

Jadi cinta adalah pintu pertama. Melalui itu, engkau dapat menjauh dari waktu. Itulah sebabnya semua orang ingin dicintai, semua orang ingin mencintai. Dan tidak ada yang tahu mengapa begitu banyak signifikansi diberikan untuk mencintai, mengapa ada semacam kerinduan yang mendalam untuk cinta. Dan kecuali engkau tahu itu benar, engkau tidak akan dapat mencintai atau dicintai, karena cinta adalah salah satu fenomena yang paling dalam di bumi ini.

So love is the first door. Through it, you can move away from time. That is why everyone wants to be loved, everyone wants to love. And no one knows why so much significance is given to love, why there is such a deep longing for love. And unless you know it rightly, you can neither love nor be loved, because love is one of the deepest phenomena upon this earth.

Kita terus berpikir bahwa setiap orang mampu mencintai. Bukan hal ini yang terjadi – itu tidak demikian. Itulah mengapa engkau frustrasi. Cinta adalah dimensi yang berbeda, dan jika engkau mencoba untuk mencintai seseorang maka suatu saat engkau akan kecewa dalam usahamu. Dalam waktu, cinta tidak dimungkinkan.

We go on thinking that everyone is capable of love as he is. This is not the case – it is not so. That is why you are frustrated. Love is a different dimension, and if you try to love someone in time you will be defeated in your effort. In time, love is not possible.

Aku ingat satu anekdot. Meera jatuh cinta kepada Krishna. Dia adalah seorang ibu rumah tangga – istri pangeran. Pangeran menjadi cemburu terhadap Krishna. Krishna telah tiada; Krishna tidak hadir di sana, Krishna bukanlah wujud fisik. Ada kesenjangan lima ribu tahun antara keberadaan fisik Krishna dan keberadaan fisik Meera saat ini. Jadi sungguh, bagaimana Meera bisa mencintai Krishna? Terdapat jarak waktu yang begitu besar.

I remember one anecdote. Meera was in love with Krishna. She was a housewife – the wife of a prince. The prince became jealous of Krishna. Krishna was no more; Krishna was not present, Krishna was not a physical body. There was a gap of five thousand years between Krishna's physical existence and Meera's physical existence. So really, how can Meera be in love with Krishna? The time gap was so great.

Suatu hari pangeran, suaminya, bertanya kepada Meera, "Engkau terus berbicara tentang cintamu, engkau pergi menari dan bernyanyi tentang Krishna, tapi di mana dia? Dengan siapa engkau begitu jatuh cinta? Dengan siapa engkau berbicara terus?" Meera berbicara dengan Krishna, bernyanyi, tertawa, berkelahi. Dia seperti sudah gila

– dia gila, di mata kita. Pangeran berkata, “Apakah engkau sudah gila? Di mana Krishna mu? Siapa yang engkau cintai? Dengan siapa engkau berbicara? Aku disini, dan engkau telah benar-benar melupakan aku.”

One day the prince, her husband, asked Meera, “You go on talking about your love, you go on dancing and singing around Krishna, but where is he? With whom are you so much in love? With whom are you talking continuously?” Meera was talking with Krishna, singing, laughing, fighting. She looked mad – she was, in our eyes. The prince said, “Have you gone mad? Where is your Krishna? Whom are you loving? With whom are you conversing? I am here, and you have completely forgotten me.”

Meera mengatakan, “Krishna berada di sini – engkau tidak berada di sini – karena Krishna adalah abadi; engkau tidak. Dia akan selalu berada di sini, dia selalu di sini, dia berada di sini. Engkau tidak akan berada di sini; engkau tidak di sini. Engkau tidak di sini suatu hari nanti, engkau tidak akan berada di sini di hari lain, jadi bagaimana aku bisa percaya bahwa di antara dua non-keberadaan ini engkau berada di sini? Bagaimana sebuah keberadaan mungkin berada di antara dua non-keberadaan? “

Meera said, “Krishna is here – you are not here – because Krishna is eternal; you are not. He will always be here, he was always here, he is here. You will not be here; you were not here. You were not here one day, you will not be here another day, so how can I believe that between these two non-existences you are here? How is an existence possible between two non-existences?”

Pangeran ada di dalam waktu, tetapi Krishna ada di dalam keabadian. Jadi engkau dapat berada dekat dengan sang pangeran, tapi jarak tidak dapat dimusnahkan. Engkau akan tetap merasa jauh. Engkau mungkin sangat, sangat jauh dalam waktu dari Krishna, tetapi engkau bisa menjadi dekat. Bagaimanapun, cinta adalah dimensi yang berbeda.

The prince is in time, but Krishna is in eternity. So you can be near the prince, but the distance cannot be destroyed. You will be distant. You may be very, very distant in time from Krishna, but you can be near. It is a different dimension, however.

Aku melihat di depanku ada dinding; Aku menggerakkan mataku dan ada langit. Ketika engkau melihat di dalam waktu selalu ada dinding. Ketika engkau melihat ke luar ruang dan waktu akan ada langit terbuka ... tak terbatas. Cinta membuka yang tak terbatas, keberadaan yang abadi. Jadi sungguh, jika engkau pernah mencintai, cinta dapat menjadi sebuah teknik meditasi. Ini adalah tekniknya: **KETIKA ENKKAU MENCINTAI, PUTRI YANG MANIS, MASUKILAH CINTA SEBAGAI KEHIDUPAN YANG ABADI.**

I look in front of me and there is a wall; I move my eyes and there is a sky. When you look in time there is always a wall. When you look beyond time there is the open sky... infinite. Love opens the infinity, the everlastingness of existence. So really, if you have ever loved, love can be made a technique of meditation. This is the technique: **WHILE BEING LOVED, SWEET PRINCESS, ENTER LOVING AS EVERLASTING LIFE.**

Jangan hanya menjadi kekasih yang berdiri menyendiri, di luar. Jadilah penuh cinta dan bergerak lah ke keabadian. Ketika engkau mencintai seseorang, apakah engkau akan berada disana sebagai seorang kekasih? Jika engkau masih berada di sana, maka engkau masih berada dalam waktu dan cintamu hanya palsu, hanya cinta yang semu. Jika engkau masih ada dan engkau masih dapat mengatakan, “Aku,” maka engkau mungkin dapat dekat secara fisik tetapi secara spiritual engkau adalah dua kutub terpisah.

Do not be a lover standing aloof, outside. Become loving and move into eternity. When you are loving someone, are you there as the lover? If you are there, then you are in time and love is just false, just pseudo. If you are still there and you can say, "I am," then you can be physically near but spiritually you are poles apart.

Ketika berada di dalam cinta, Engkau harus menjadi tiada – hanya cinta, hanya mencintai. Menjadi cinta itu sendiri. Ketika membelai kekasihmu jadilah belaian itu sendiri. Saat mencium, jangan menjadi pencium atau yang dicium – jadilah ciuman itu sendiri. Lupakan ego sepenuhnya, larutkan ke dalam tindakan. Bergeraklan ke dalam tindakanmu lebih dalam sehingga sang aktor (yang bertindak) menjadi tiada lagi. Dan jika engkau tidak dapat bergerak ke dalam cinta, sulit untuk dapat berpindah ke makan atau berjalan – sangat sulit, karena cinta adalah pendekatan yang paling mudah untuk melarutkan ego. Itulah sebabnya orang-orang yang egois tidak dapat mencintai.

While in love, YOU must not be – only love, only loving. Become loving. While caressing your lover or beloved become the caress. While kissing, do not be the kisser or the kissed – be the kiss. Forget the ego completely, dissolve it into the act. Move into the act so deeply that the actor is no more. And if you cannot move into love, it is difficult to move into eating or walking – very difficult, because love is the easiest approach for dissolving the ego. That is why those who are egoists cannot love.

Mereka mungkin berbicara tentang hal itu, mereka mungkin bernyanyi tentang hal itu, mereka dapat menulis tentang hal itu, tetapi mereka tidak dapat mencintai. ego tidak dapat mencintai!

They may talk about it, they may sing about it, they may write about it, but they cannot love. The ego cannot love!

Shiva mengatakan, jadilah penuh cinta. Ketika engkau berada di pelukan, jadilah pelukan itu sendiri, menjadi ciuman itu sendiri. Lupakan dirimu sepenuhnya sehingga engkau dapat benar-benar mengatakan, "Aku tiada lagi. Hanya cinta yang ada. "Kemudian jantung tidak akan berdetak tapi cinta yang berdetak. Maka darah tidak ber-sirkulasi, tetapi cinta yang ber-sirkulasi. Dan mata tidak melihat, tapi cinta yang melihat. Kemudian tangan tidak bergerak untuk menyentuh, tetapi cinta yang bergerak untuk menyentuh.

Shiva says, become loving. When you are in the embrace, become the embrace, become the kiss. Forget yourself so totally that you can say, "I am no more. Only love exists." Then the heart is not beating but love is beating. Then the blood is not circulating, love is circulating. And eyes are not seeing, love is seeing. Then hands are not moving to touch, love is moving to touch.

Jadilah cinta dan masuki kehidupan yang abadi. Cinta akan secara tiba-tiba merubah dimensi-mu. Engkau dilempar keluar dari waktu dan engkau kini mengalami keabadian. Cinta dapat menjadi sebuah meditasi yang mendalam – bahkan yang terdalam yang dapat dicapai. Pecinta telah mengetahui terlebih dahulu apa yang bahkan belum diketahui oleh orang-orang suci. Dan para pecinta telah menyentuh pusat dimana para yogi mungkin telah melewatkannya. Tapi itu hanya akan menjadi sebuah kilasan kecuali engkau men-transformasi-kan cintamu kedalam meditasi. Tantra berarti: men-transformasi-kan cinta ke dalam meditasi. Dan sekarang engkau dapat mengerti mengapa tantra berbicara begitu banyak tentang cinta dan seks. Mengapa? Karena cinta adalah pintu alami termudah dari mana engkau dapat melampaui dunia ini, dimensi horizontal ini.

Become love and enter everlasting life. Love suddenly changes your dimension. You are thrown out of time and you are facing eternity. Love can become a deep meditation – the deepest possible. Lovers have known sometimes what saints have not known. And lovers have touched that center which many yogis have missed. But it will be just a glimpse unless you transform your love into meditation. Tantra means this: the transformation of love into meditation. And now you can understand why tantra talks so much about love and sex. Why? Because love is the easiest natural door from where you can transcend this world, this horizontal dimension.

Lihatlah Shiva dengan permasuri-Nya, Devi. Lihat mereka! Mereka tidak tampak sebagai yang dua – mereka adalah satu. Kesatuan yang begitu mendalam sehingga bahkan telah menjadi sebuah simbol. Kita semua telah melihat Shivalinga. Ini adalah simbol phallic – organ seks Shiva – tapi itu tidak sendirian, hal itu didasarkan pada vagina Devi. Hindu di masa lalu sangat berani. Sekarang ketika engkau melihat Shivalinga engkau tidak pernah ingat bahwa itu adalah simbol phallic. Kita telah melupakan; kita telah mencoba untuk melupakannya sepenuhnya.

Look at Shiva with his consort, Devi. Look at them! They don't seem to be two – they are one. The oneness is so deep that it has even gone into symbols. We all have seen the Shivalinga. It is a phallic symbol – Shiva's sex organ – but it is not alone, it is based in Devi's vagina. The Hindus of the old days were very daring. Now when you see a Shivalinga you never remember that it is a phallic symbol. We have forgotten; we have tried to forget it completely.

Jung mengingat dalam otobiografinya, dalam memoarnya, insiden yang sangat indah dan lucu. Dia datang ke India dan pergi untuk melihat Konark, dan di kuil Konark terdapat banyak Shivalinga, banyak simbol phallic. Cendekiawan yang membawanya sekitar menjelaskan semuanya kepadanya kecuali Shivalinga. Dan karena mereka begitu banyak, maka sulit untuk melarikan diri ini darinya. Jung sangat memahaminya, tetapi hanya untuk menggoda cendekiawan tersebut ia melanjutkan bertanya, "Tapi apakah ini?" Dan cendekiawan itu lalu mengatakan ke telinganya, di telinga Jung, "Jangan bertanya kepadaku disini, aku akan memberitahukan kepadamu setelah ini. Ini adalah hal yang pribadi."

Jung remembers in his autobiography, in his memoirs, a very beautiful and funny incident. He came to India and went to see Konark, and in the temple of Konark there are many, many Shivalingas, many phallic symbols. The pundit who was taking him around explained everything to him except the Shivalingas. And they were so many, it was difficult to escape this. Jung was well aware, but just to tease the pundit he went on asking, "But what are these?" So the pundit at last said into his ear, in Jung's ear, "Do not ask me here, I will tell you afterwards. This is a private thing."

Jung pasti tertawa di dalam hati- ini adalah Hindu hari ini. Kemudian di luar kuil cendekiawan tadi datang dan mendekatinya lalu berkata, "Itu tidak baik jika engkau bertanya di depan orang lain. Aku akan memberitahumu sekarang. Itu adalah rahasia. "Dan sekali lagi di telinga Jung ia berkata," Mereka itu adalah bagian pribadi dari tubuh kita. "

Jung must have laughed inside – these are the Hindus of today. Then outside the temple the pundit came near and said, "It was not good of you to ask before others. I will tell you now. It is a secret." And then again in Jung's ear he said, "They are our private parts."

Ketika Jung kembali, ia bertemu salah satu sarjana besar – seorang sarjana di bidang oriental, mitologi, filsafat –

Heinrich Zimmer. Dia menceritakan anekdot tentang Zimmer ini. Zimmer adalah salah satu pemikir yang paling berbakat yang pernah mencoba menembus pikiran India dan dia adalah seorang pecinta India dan cara berpikinya – seperti oriental non-logis, pendekatan mistis terhadap kehidupan. Ketika ia mendengar ini dari Jung, dia tertawa dan berkata, “Ini bagus untuk perubahan. Aku selalu mendengar tentang orang-orang India yang besar – Buddha, Krishna, Mahavir. Apa yang engkau katakan itu bukan sesuatu tentang orang India yang besar, tapi tentang orang India pada umumnya. “

When Jung went back, he met one great scholar – a scholar of oriental thought, mythology, philosophy – Heinrich Zimmer. He related this anecdote to Zimmer. Zimmer was one of the most gifted minds who ever tried to penetrate Indian thought and he was a lover of India and of its ways of thinking – of the oriental non-logical, mystic approach toward life. When he heard this from Jung, he laughed and said, “This is good for a change. I have always heard about great Indians – Buddha, Krishna, Mahavir. What you relate says something not about any great Indians, but about Indians.”

Cinta untuk Shiva adalah pintu masuk yang besar. Dan baginya seks bukan sesuatu yang harus dikutuk. Baginya seks adalah benih dan cinta adalah bunga dari itu, dan jika engkau mengutuk benih engkau berarti juga mengutuk bunga. Seks bisa menjadi cinta. Jika itu tidak pernah menjadi cinta maka itu lumpuh. Kutuklah kelumpuhan itu, bukan seks. Cinta harus berbunga, seks harus menjadi cinta. Jika tidak dapat menjadi demikian itu bukan kesalahan seks, itu adalah kesalahanmu.

Love for Shiva is the great gate. And for him sex is not something to be condemned. For him sex is the seed and love is the flowering of it, and if you condemn the seed you condemn the flower. Sex can become love. If it never becomes love then it is crippled. Condemn the crippledness, not the sex. Love must flower, sex must become love. If it is not becoming it is not the fault of sex, it is your fault.

Seks tidak harus menjadi tetap seks; itu adalah ajaran tantra. Ini harus di-transformasi-kan menjadi cinta. Dan cinta juga tidak harus tetap menjadi cinta. Ini harus di-transformasi-kan menjadi cahaya, menjadi pengalaman meditasi, menjadi yang terakhir, puncak mistik tertinggi. Bagaimana men-transformasi-kan cinta? Jadilah tindakan dan lupakan aktor (pelaku) nya. Ketika mencintai, jadilah cinta – hanya cinta. Maka itu bukan cintamu atau cintaku atau cinta orang lain – itu hanya CINTA. Bila engkau disana, ketika engkau berada di tangan sang sumber utama, atau saat ini, ketika engkau sedang jatuh cinta, itu bukanlah engkau yang jatuh cinta. Ketika cinta telah menelanmu, maka engkau lenyap; engkau telah menjadi sebuah aliran energi.

Sex must not remain sex; that is the tantra teaching. It must be transformed into love. And love also must not remain love. It must be transformed into light, into meditative experience, into the last, ultimate mystic peak. How to transform love? Be the act and forget the actor. While loving, be love – simply love. Then it is not your love or my love or anybody else’s – it is simply LOVE. When you are not there, when you are in the hands of the ultimate source, or current, when you are in love, it is not you who is in love. When the love has engulfed you, you have disappeared; you have just become a flowing energy.

D. H. Lawrence, salah satu pemikir yang paling kreatif di era ini, adalah seorang tantra adept baik secara sadar ataupun tidak. Di barat ia benar-benar dikutuk, buku-bukunya dilarang. Ada banyak kasusnya di pengadilan hanya karena ia telah mengatakan, “Energi seks adalah satu-satunya energi, dan jika engkau mengutuknya dan menekannya maka engkau menentang alam semesta. Maka engkau tidak akan pernah mampu mengetahui bahwa energy sex dapat berbunga menjadi lebih tinggi. Dan ketika ditekan ia menjadi buruk – ini adalah

lingkaran setan “.

D. H. Lawrence, one of the most creative minds of this age, was knowingly or unknowingly a tantra adept. He was condemned in the West completely, his books were banned. There were many cases in the courts only because he had said, "Sex energy is the only energy, and if you condemn it and suppress it you are against the universe. Then you will never be capable of knowing the higher flowering of this energy. And when it is suppressed it becomes ugly – this is the vicious circle."

Para imam, moralis, yang disebut orang-orang religius – paus, shankaracharyas dan lain-lain – mereka kerap mengutuk seks. Mereka mengatakan bahwa ini adalah hal yang buruk. Dan ketika engkau menekannya, ia menjadi buruk. Jadi mereka mengatakan, "Lihatlah! Apa yang kita katakan adalah benar. Hal ini telah dibuktikan juga olehmu. Lihatlah! Apapun yang engkau lakukan adalah buruk dan engkau tahu itu buruk. "

Priests, moralists, so-called religious people – popes, shankaracharyas and others – they go on condemning sex. They say that this is an ugly thing. And when you suppress it, it becomes ugly. So they say, "Look! What we said is true. It is proved by you. Look! Whatsoever you are doing is ugly and you know it is ugly."

Tapi itu bukan seks yang buruk, itu adalah para imam ini yang telah membuatnya menjadi buruk. Begitu mereka telah membuatnya buruk maka mereka menjadi terbukti benar begitu. Dan ketika mereka terbukti benar engkau terus membuatnya menjadi lebih dan lebih buruk.

But it is not sex which is ugly, it is these priests who have made it ugly. Once they have made it ugly they are proved right. And when they are proved right you go on making it more and more ugly.

Seks adalah energi yang tidak berdosa – kehidupan yang mengalir di dalam dirimu, keberadaan yang hidup di dalam dirimu. Jangan melumpuhkan itu! Ijinkan ia untuk bergerak ke arah yang lebih tinggi. Artinya, seks harus menjadi cinta. Apa bedanya? Ketika pikiranmu seksual engkau saling mengeksploitasi satu sama lainnya; yang lain adalah hanya sebuah alat yang akan digunakan dan dibuang. Ketika seks menjadi cinta yang lain bukan merupakan instrumen, yang lain tidak dimanfaatkan; yang lain adalah bukan benar-benar lain. Ketika engkau mencintai, itu tidak egois. Sebaliknya, yang lain menjadi signifikan, unik.

Sex is innocent energy – life flowing in you, existence alive in you. Do not cripple it! Allow it to move toward the heights. That is, sex must become love. What is the difference? When your mind is sexual you are exploiting the other; the other is just an instrument to be used and thrown away. When sex becomes love the other is not an instrument, the other is not to be exploited; the other is not really the other. When you love, it is not self-centered. Rather, the other becomes significant, unique.

Ini tidak berarti bahwa engkau mengeksploitasi-nya – tidak! Sebaliknya, engkau berdua menyatu dalam pengalaman yang mendalam. Engkau adalah mitra dari pengalaman yang mendalam, tidak mengeksploitasi dan dieksploitasi. Engkau membantu satu sama lain untuk pindah ke dunia yang berbeda dari cinta. Seks adalah eksploitasi. Cinta adalah bergerak bersama-sama ke dunia yang berbeda.

It is not that you are exploiting him – no! On the contrary, you both are joined in a deep experience. You are partners of a deep experience, not the exploiter and the exploited. You are helping each other to move into a different world of love. Sex is exploitation. Love is moving together into a different world.

Jika pergerakan ini bukan hanya sesaat dan jika pergerakan ini menjadi meditatif – yaitu, jika engkau dapat melupakan dirimu sepenuhnya kemudian pecinta dan sang kekasih lenyap, dan hanya ada cinta yang mengalir – maka, kata Shiva, kehidupan yang abadi adalah milikmu.

If this moving is not momentary and if this moving becomes meditative – that is, if you can forget yourself completely and the lover and the beloved disappear, and there is only love flowing – then, says Shiva, everlasting life is yours.

Osho. Vigyana Bhairava Tantra. Chapter 7. Techniques to put you at ease.



ikian

Bagikan ini:

 Facebook 12

 Suka

Jadilah yang pertama menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Osho, Vigyana Bhairava Tantra/Tantra Bhairawa](#) dan tag [cinta](#), [cinta teknik meditasi](#), [krishna](#), [kriya yoga indonesia](#), [meera](#), [Osho](#), [parvati](#), [shiva](#), [Tantra](#), [tantra bhairawa](#), [the book of secret](#), [vigyana bhairava tantra](#). Tandai permalink.

Kriya Yoga Nusantara

Blog di WordPress.com.